



Ein virtueller Gruppenleiter

Ich möchte von einer spannenden Erfahrung berichten, die ich in einer Gruppe gesammelt habe, die therapeutisch arbeitet, ohne einen Therapeuten in Form eines Fachmanns anwesend zu haben.

Stellen Sie sich vor, es kommen 10 Männer, die sich noch nicht lange kennen, zusammen, um intensiv an sehr persönlichen Themen zu arbeiten und es gibt keinen Leiter der ein Fachmann ist. Wie kann dies funktionieren?

Dank eines sehr straffen Verfahrens ist dies nicht nur möglich, sondern auch erfolgreich.

Ich habe schon viele Unterschiedliche therapeutische Verfahren kennengelernt, aber immer ist ein Fachmann dazu erforderlich, der das Instrument zu spielen und zu nutzen weiß.

In dieser Gruppe wechselt die Leitung bei jedem Treffen. Auch Menschen, die noch nicht sehr lange dabei sind, sind in der Lage die Leitung zu übernehmen, weil es eine vorgegebene Struktur für den Ablauf des Treffens gibt. Diese Ablaufstruktur nenne ich den virtuellen Leiter, weil sie die Sicherheit und den Freiraum gibt, den sonst der professionelle Leiter ermöglicht.

Ein sehr wichtiges Arbeitsutensil diese Verfahrens ist die Armbanduhr mit einem Sekundenzeiger. Es gibt für die meisten Arbeitsschritte exakt vorgegebene Zeiten.

Als ich das zum ersten mal erlebte, war ich eher irritiert als angetan, obwohl ich Pünktlichkeit als eine (deutsche?) Sekundärtugend sehr zu schätzen weiß. Auch ist mir der bewusste Umgang mit Zeit sehr ans Herz gewachsen, besonders seit ich das letzte Lebensdrittel erreicht habe. Ich bin sogar geizig mit meiner Lebenszeit geworden.

Wie läuft so ein Treffen nun ab?

Man sitzt im Kreis und nach einer kurzen Sammlungsphase bekommt jeder der Reihe nach eine Minute Zeit, über seine momentane Befindlichkeit zu sprechen.

Nach dieser "Blitzlichtrunde" beginnt unmittelbar die zweite Runde die heißt: "Gutes und Neues". Das ist schon einmal ein deutlicher Unterschied zu den mir bekannten Gruppenverfahren. Hier wird bewusst die Aufmerksamkeit auf das Gute und das Neue gerichtet und nicht - wie so beliebt - auf das Schlechte und Vertraute. Diese Focusverschiebung bringt eine völlig andere Energie in die Person und die Gruppe. Der innere Zustand, die Ausstrahlung und die Körperhaltung ist sehr unterschiedlich, ob ich mich auf etwas Problematisches oder etwas Angenehmes konzentriere. Sie glauben mir nicht? Dann lade ich sie zu einer kleinen Übung ein, in der sie die Unterschiede sehr deutlich spüren können.

Legen sie dieses Heft zur Seite und nehmen Sie eine niedergeschlagene Haltung ein: z. B. im Sitzen Unterarme auf die Oberschenkel und Kopf hängen lassen. In dieser



Haltung sagen Sie zu sich oder laut: "Es geht mir gut! Ich bin richtig gut drauf! Ich bin glücklich!" und als Gegenpart hierzu lehnen sie sich im Stuhl nach hinten, verschränken die Arme hinter den Kopf und schauen Sie an die Decke. In dieser Haltung sagen Sie: "Ich bin total niedergeschlagen, ich bin bedrückt, es geht mir schlecht." Wie Sie sicherlich gemerkt haben ist es fast unmöglich in der jeweiligen Haltung die gesprochenen Sätze auch zu empfinden. Stimmung und Haltung korrespondieren miteinander.

"Gutes und Neues" erzählt man sich in der Gruppe indem der Sprecher steht und seinem Nachbarn, der natürlich ebenfalls steht, beide Hände gibt. Stehen fördert den Blick auf das Gute. Einem anderen etwas ins Angesicht zu erzählen ist einfach schön, und man kann dabei den Kopf nicht hängen lassen. Jede Person hat genau zwei Minuten Zeit für diesen Bericht. Nur der Berichtende spricht und alle anderen lauschen und schenken der Person ihre Aufmerksamkeit. Bei 10 Personen im Raum sind dies 20 min positive und neue Nachrichten. Erleben Sie so etwas in Ihrem Umfeld mit einer größeren Anzahl Menschen häufig?

Danach wird abgefragt, wer an diesem Abend arbeiten will. Die Arbeitszeiten liegen zwischen 5 und 15 Minuten.

Wer "arbeiten" (für sich etwas aufarbeiten, klären) will, kann sich frei entscheiden, wie er arbeiten will.

- Verbal – Eine Situation schildern, ansehen und reflektieren mit einem Unterstützer, dem man genau sagt, wie man sich seine Unterstützung wünscht.
- Nonverbal – indem man tänzerisch oder pantomimisch eine Sache ausdrückt oder sich ihr nähert, oder sich einfach bei den Händen fasst und die fließenden Energien spürt und "aufftankt".
- Aktiv – Seine Wut auf ein Kissen auslassen, einfach etwas herausbrüllen oder miteinander rangeln.
- Passiv - Sich massieren lassen oder ein Musikstück hören.

Die Arbeitszeit ist ganz und gar die Zeit des Arbeitenden. Er bestimmt was in dieser Zeit passiert und die anderen Männer der Gruppe schenken diesem Menschen ihre Aufmerksamkeit. Ein großartiges Geschenk, das man da erhält ohne etwas besonderes dafür leisten zu müssen.

Nach Ende der Arbeitszeit und auch dies liegt in der Selbstbestimmung des Arbeitenden kann er von den Anderen eine Reaktion erhalten. Um dieses Feedback nicht in eine Bewertung der Inhalte oder der Art und Weise des Arbeitens abrutschen zu lassen (was selbst erfahrenen Feedbackgebern immer wieder passiert), heißt diese Übung bei MRT¹ "Wiedererkennung". Das bedeutet, wenn jemand zu dem, was er gerade erlebt hat etwas sagen will, kann er das nur in der Form tun, dass er schildert, wo

¹ MRT heißt **M**änner organisieren **R**adikale **T**herapie und ist ein Verfahren das in Holland entwickelt worden ist und die Ansätze der Radikalen Psychiatrie aus den USA mit dem Selbsthilfeansatz verbindet.



er etwas in seinem Leben wiedererkennt. Eine ähnliche Situation ein ähnliches Verhalten gleiche Gedanken oder Gefühle. Die Person bleibt ganz bei sich und kommt nicht in die Versuchung, dem Anderen irgendwelche weisen Kommentare Ratschläge oder was sonst noch so üblich ist zu geben.

Das genau ist das radikale² an diesem Verfahren. Jeder schaut in sich und versucht nicht dem Anderen zu "helfen".

Hier passiert Selbsthilfe im ursprünglichsten Sinne. Ich habe einen geschützten Raum in dem ich an ganz heikle Themen herangehen kann, dazu Unterstützung erfahre und den Erkenntnis- und Veränderungsprozess bei mir ablaufen lassen kann, ohne unter einem Erfolgsdruck zu stehen es irgend jemand recht machen zu müssen. Darüber hinaus erfahre ich im Anschluss auch noch, dass ich mit meinem Verhalten, meinem Gedanken und Emotionen überhaupt nicht alleine dastehe, sondern viele in diesem Raum ganz ähnliche Erfahrungen in ihrem Leben gemacht haben.

Das Lenken der Achtsamkeit auf Stellen, die ich im normalen Leben eher nicht anschau habe zur Folge, dass sich genau hier etwas verändert. Wo ich meine Aufmerksamkeit hinlenke da passiert etwas. Arbeitszeiten und Wiedererkennung sind zeitlich exakt von dem Arbeitenden definiert und werden eingehalten. Wenn die Zeit vergangen ist, ist Schluss. Punkt und Ende – kein Nachkarten. Wir sind als Menschen in der Lage unsere Aufmerksamkeit in kurzen Intervallen auf ganz unterschiedliche Aspekte zu richten, und dabei ganz bei der jeweiligen Sache zu sein. Eben noch hoch emotional betroffen und klick kann die Aufmerksamkeit auf eine neue Sache gerichtet werden! Eine sehr spannende Erfahrung die dabei zu machen ist.

Nach den Arbeitszeiten kommen die Schlussrunden ohne strikte zeitliche Begrenzung.

- Das erste ist die "Gespinsterunde" Gespinste sind Vermutungen Phantasien, Intuitionen, die sich auf Personen in oder auf die Gruppe als ganzes richten. Ich habe die Möglichkeit, diese zu äußern und Der oder die Angesprochenen antworten mit einem Wort entweder JA oder NEIN oder VIELLEICHT. Keine Interaktion keine längeren Erklärungen. Diese Runde macht mich frei für das Folgende. Ich sitze nicht mehr auf einer Vermutung in Bezug auf die Anwesende Personen.
- Danach kommt die "Grollrunde" in der man größeren oder kleineren Ärger aussprechen den man auf einen Anwesenden oder die Gruppe hat. Zum Groll gehört immer ein Wunsch, den man an den Angesprochenen hat. Es ist kaum vorstellbar, wie ein ausgesprochener Groll, die Empfindungen für einen Anderen wieder bereinigt, so dass der Abschluss mit der
- "Runde der Schmuser" beginnen kann. Man gibt sich gegenseitig verbale Schmuser (Komplimente). Durch die Befreiung in den beiden Vorrunden kann jeder einem anderen etwas sagen, was er gut findet an dem, wie dieser sich verhalten, was er getan, wie er berichtet hat. Wie bei der Runde "Gutes und Neues" kommt auch hier nur das Gute zu Wort. Nach so einer Runde ist ganz viel positive Energie in einer Gruppe, selbst wenn sie vorher noch schlapp in den Seilen gegangen hat.

² Radikal kommt von radix lat. Wurzel. An die Wurzel gehend, vollständig, gründlich, ohne Rücksichtnahme



Das ist der Abschluss und man geht auseinander mit der Erfahrung das Offenheit in einer Gruppe möglich ist, ohne, dass ich erst lange und mühsam Vertrauen zu jedem einzelnen aufbauen musste. Die Struktur nach der jedes Treffen einer MRT Gruppe abläuft entspricht dem Verhalten unter sehr guten Freunden. Man erzählt sich was einen bewegt, worüber man sich gefreut hat, Man ist sich der liebevollen Aufmerksamkeit sicher, wenn man sehr persönliche (vielleicht auch unangenehme) Dinge berichtet, Man kann offen seine Vermutungen aussprechen, auch seinen Ärger über den Freund (und ist sich sicher, daß er mich nicht verstoßen wird). Und kann sich nach intensiver Arbeit miteinander sagen, was einem gut gefallen an diesem Treffen.

"Ich glaube daran,
dass das größte Geschenk,
das ich von jemandem empfangen
kann,
ist,
gesehen, gehört, verstanden
und berührt zu werden.
Das größte Geschenk,
das ich geben kann,
ist,
den anderen
zu sehen, zu hören, zu verstehen
und zu berühren.
Wenn dies geschieht,
entsteht Kontakt"

(Virginia Satir)